

ESTATE 2020

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

Benvenuti all'edizione estiva della nostra Newsletter sulle Mandorle. Speriamo che lei, la sua famiglia e i suoi pazienti stiate bene in questo periodo così difficile. In questo numero parleremo di alcune importanti ricerche europee sulla salute del cuore e di una nutrizione di qualità, daremo alcuni suggerimenti da condividere con pazienti e clienti per supportarli nel raggiungimento dei loro obiettivi di benessere e vi daremo una ricetta leggera da gustare all'aperto. A presto e... fateci sapere le vostre opinioni sui nostri articoli.



FOCUS SULLA RICERCA

Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Lucy Francis, May Robertson, Eslem Kusaslan, Molly O'Callaghan-Latham, Camille Palanche, Maria D'Annibale, Dimitra Christodoulou, Nicolas Basty, Brandon Witcher, Haris Shuaib, Geoffrey Charles-Edwards, Philip J Chowienczyk, Peter R Ellis, Sarah E E Berry, Wendy L Hall: "Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial", The American Journal of Clinical Nutrition, nqaa100, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa100>.

Questo studio, condotto al King's College di Londra, ha analizzato una serie di misure per la salute del cuore e ha evidenziato che il consumo di mandorle, in sostituzione dei soliti snack, evidenzia dei miglioramenti della funzione endoteliale, un indicatore chiave della funzione vascolare, e la riduzione del colesterolo LDL, in linea con quanto suggerito dalle precedenti ricerche. Lo studio è stato finanziato da Almond Board of California. Si è trattato di uno studio di 6 settimane, randomizzato, a bracci paralleli, in cui i partecipanti (con un rischio di malattia cardiovascolare sopra la media) hanno consumato mandorle o uno snack di controllo con le stesse calorie equivalenti al 20% del fabbisogno energetico giornaliero stimato di ciascun partecipante.

Il team di ricerca ha quindi confrontato i marker di salute cardiometabolica tra i due gruppi. È emerso che il gruppo con le mandorle, rispetto al gruppo di controllo, aveva evidenziato un aumento della vasodilatazione endotelio-dipendente del 4% (misurato attraverso dilatazione flusso-mediata o FMD), un importante predittore dell'inizio e della progressione dell'aterosclerosi. I livelli di colesterolo LDL sono diminuiti nel gruppo con le mandorle rispetto al gruppo di controllo.



UNO SGUARDO ALLO STUDIO

Disegno dello studio

- Questo studio di intervento nutrizionale randomizzato, controllato, in parallelo ha analizzato gli effetti del consumo di mandorle sui fattori di rischio cardiometabolico negli adulti con rischio CVD superiore alla media.
- Adulti di età compresa fra i 30 e i 70 anni (n=51 nel gruppo con le mandorle, n=56 nel gruppo di controllo) hanno consumato il 20% del fabbisogno calorico sotto forma di mandorle tostate intere o di un alimento di controllo disegnato per fornire lo stesso numero di calorie e una composizione in termini di carboidrati/grassi/proteine equivalente a quella assunta in media con uno snack da una popolazione adulta del Regno Unito per 6 settimane. Sono stati misurati i fattori di rischio cardiometabolico, inclusi la funzione endoteliale (FMD), il grasso nel fegato, i lipidi nel sangue tra cui i livelli di colesterolo e trigliceridi, glucosio, insulina, insulino resistenza, ormoni legati all'obesità e alla regolazione dello zucchero nel sangue (leptina, adiponectina, resistina) e altri fattori di rischio CVD noti.
- Prima di iniziare lo studio, è stato condotto uno studio di tre settimane per assicurarsi che l'alimento di controllo avesse un effetto neutro su lipidi, pressione del sangue e peso e composizione corporei.

RISULTATI

- I risultati dimostrano che sostituire i soliti snack con delle mandorle può migliorare la funzione endoteliale, la funzione autonoma cardiaca e ridurre i livelli di colesterolo LDL.
- Le mandorle, in confronto all'alimento di controllo, hanno aumentato la vasodilatazione endotelio-dipendente (differenza media del 4.1% dell'unità di misura, 95% CI 2.2, 5.9).
- I risultati dimostrano che sostituire i soliti snack con delle mandorle può migliorare la funzione endoteliale, la funzione autonoma cardiaca e ridurre i livelli di colesterolo LDL.
- Le mandorle, in confronto all'alimento di controllo, hanno aumentato la vasodilatazione endotelio-dipendente (differenza media del 4.1% dell'unità di misura, 95% CI 2.2, 5.9).

- La concentrazione di colesterolo LDL nel plasma è diminuita nel gruppo con le mandorle in confronto al gruppo di controllo (differenza media -0.25 mmol/L, 95% CI -0.45, -0.04).
- Il parametro di variabilità della frequenza cardiaca a fase lunga, di potenza a bassissima frequenza, è aumentato nell'arco della notte in seguito al trattamento con le mandorle rispetto al controllo (differenza media 337 ms², 95% CI 12, 661), indicando una maggiore regolazione parasimpatica.
- Sulla base dei dati aggregati provenienti da studi di coorte, i cambiamenti osservati nell'arco di 6 settimane in questa popolazione sana in seguito alla sostituzione di normali snack con mandorle, se sostenuti a lungo termine, potrebbero portare a una riduzione del 32% del rischio relativo corretto di avere un evento cardiovascolare nelle popolazioni senza patologie cardiovascolari preesistenti rispetto a una popolazione simile che non ha sostituito lo snack con le mandorle.
- Non ci sono state differenze nel grasso del fegato tra i gruppi. Inoltre, non sono state evidenziate differenze di gruppo in trigliceridi, colesterolo HDL, glucosio, insulina, insulino resistenza, leptina, adiponectina, resistina, enzimi di funzionalità epatica, fetuina-A, composizione corporea, grasso pancreatico, lipidi intramiocellulari, acidi grassi a catena corta fecale, pressione arteriosa o variabilità della frequenza cardiaca nelle 24 ore. Il colesterolo non HDL è diminuito nel gruppo con le mandorle e il colesterolo HDL è rimasto stabile.

LIMITAZIONI

- Limitazioni dello studio sono dovute ad alcune differenze tra i gruppi nei fattori di rischio di malattia cardiometabolica al basale. Lo squilibrio nel reclutamento per sesso potrebbe significare che i risultati potrebbero non essere applicabili agli uomini, in quanto costituivano solo il 30% della popolazione randomizzata nello studio. Inoltre, i partecipanti erano liberi e, sebbene sia stata attestata la conformità rispetto alle mandorle, è possibile che ci siano potenziali imprecisioni nell'assunzione del cibo.

CONCLUSIONI

- Il grado di miglioramento della funzione endoteliale e dei livelli di colesterolo LDL suggerisce che la sostituzione di snack comuni con mandorle (pari al 20% delle calorie totali, equivalenti a circa 2,5 porzioni o 70 grammi) ha il potenziale di ridurre il rischio relativo corretto di CVD del 32%.
- La sostituzione di snack comuni con mandorle può avere un impatto positivo sull'assunzione giornaliera di nutrienti e potenzialmente svolgere un ruolo nel miglioramento della salute cardiovascolare.

AGGIORNAMENTI SULLA RICERCA

Dikariyanto, V., Berry, S.E., Francis, L. et al. "Whole almond consumption is associated with better diet quality and cardiovascular disease risk factors in the UK adult population: National Diet and Nutrition Survey (NDNS) 2008–2017". *Eur J Nutr* (2020). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02270-9>.

Un altro studio dello stesso team di ricerca al King's College di Londra ha dimostrato che chi consuma mandorle ha una circonferenza vita minore, un BMI più basso e una dieta migliore in confronto a chi non consuma mandorle. I ricercatori hanno utilizzato i dati più recenti della popolazione tratti dal National Diet and Nutrition Survey (programma continuo 2008-2017 del NDNS) per determinare i punteggi più alti relativamente alla qualità nutrizionale di chi mangia mandorle. Lo studio è stato finanziato da Almond Board of California.



UNO SGUARDO ALLO STUDIO

Disegno dello studio

- Lo studio ha esaminato l'associazione fra il consumo di mandorle come snack, i fattori di rischio di malattia cardiovascolare (CVD) e la qualità della dieta, in una popolazione adulta del Regno Unito tratta dal programma continuo 2008-2017 del National Diet and Nutrition Survey (NDNS). (L'NDNS è una indagine trasversale disegnata per raccogliere informazioni dettagliate e quantitative sul consumo di cibo, l'assunzione di nutrienti e lo status nutrizionale della popolazione generale dai 1,5 anni in su, che vive in case private nel Regno Unito).
- E' stata condotta un'analisi trasversale usando i dati NDNS 2008-2017 di 6.802 adulti (≥ 19 anni) che hanno completato un diario alimentare di 4 giorni. Per consumo di mandorle come snack si intendeva un'assunzione media di qualsiasi quantità di 1) solo mandorle 2) mandorle più una proporzione di mandorle in un mix di frutta secca.
- La qualità della dieta è stata valutata usando il Mediterranean Diet Score (MDS) modificato e l'Healthy Diet Score (HDS) modificato.

RISULTATI

- Chi consumava mandorle ha mostrato una significativa riduzione della misurazione di BMI di 0.8 kg/m^2 ($p=0.010$) e una circonferenza di vita significativamente minore di 2.1 cm ($p=0.007$) in confronto a chi sosteneva di non consumare mandorle.
- Sebbene il consumo medio di mandorle nella popolazione adulta nel Regno Unito che sosteneva di consumare mandorle sia basso (il 7.6% della popolazione ha dichiarato di consumare mandorle intere con un'assunzione media di 5g al giorno), chi consumava mandorle ha evidenziato dei punteggi di qualità nutrizionale più alti (punteggi sia MDS che HDS modificati $P<0.001$) in confronto a chi ha dichiarato di non consumare mandorle.
- I consumatori di mandorle avevano un'assunzione riportata maggiore di proteine, grassi totali, grassi monoinsaturi, omega 3 e omega 6, fibre, folati, vitamina C, vitamina E, potassio, magnesio, fosforo e ferro.
- I consumatori di mandorle avevano un'assunzione inferiore di acidi grassi trans, carboidrati totali, zucchero e sodio.
- Le analisi della regressione non hanno mostrato alcuna differenza fra i consumatori di mandorle e i non consumatori in riferimento ad altri fattori di rischio CVD (inclusi i lipidi nel sangue e la pressione).

LIMITAZIONI DELLO STUDIO:

- Trattandosi di uno studio di associazione, esso non mostra causa ed effetto. Inoltre, i ricercatori hanno utilizzato registri alimentari autoregistrati, che hanno difetti intrinseci. In una analisi NHANES del 2016, chi sosteneva di mangiare mandorle evidenziava anche dei livelli di attività fisica più elevati. I livelli di attività fisica non erano disponibili sul database NDNS, quindi è possibile che il livello di attività fisica dei consumatori di mandorle possa essere in parte responsabile di un BMI e di una circonferenza vita inferiori osservati in questo gruppo.



CONCLUSIONI:

- Lo studio suggerisce che i consumatori di mandorle seguono in generale una dieta più sana e hanno una misura di BMI e circonferenza vita inferiore in confronto a chi sostiene di non mangiare mandorle. Il consumo di mandorle può aiutare a seguire un modello alimentare migliore per supportare la salute cardiovascolare.
- Sebbene i partecipanti allo studio abbiano consumato una media di 5g al giorno, una porzione raccomandata di mandorle è di 28 grammi, che fornisce 160 calorie e nutrienti “buoni” per il cuore tra cui fibre (4mg), magnesio (76mg), potassio (205mg) e vitamina E (7.2mg).

L'ANGOLO DEL PROFESSIONISTA

SALUTE & LOCKDOWN: I CONSIGLI DELLA DIETISTA JULIETTE KELLOW

La dietista Juliette Kellow di Almond Board condivide alcuni consigli che ha dato ai suoi pazienti per aiutarli a rimanere sani, sia mentalmente che emotivamente, durante e dopo il lockdown.

Juliette sostiene “in qualità di professionisti sanitari, sappiamo bene come pochi e piccoli cambiamenti alla dieta possano avere un grosso impatto sul benessere del cliente sia nel breve che nel lungo termine. È altrettanto importante consigliare ai clienti di non essere troppo severi con se stessi in questo periodo e di svolgere attività che danno soddisfazione”.



FATE GIARDINAGGIO

Se avete un giardino, questo è il momento migliore per dedicargli un po' di attenzioni. Zappare la terra, tosare il prato, rinfrescare le foglie e potare le piante sono ottimi esercizi per i nostri muscoli e fanno bruciare calorie. Strappare le erbacce per un'ora per esempio fa bruciare 315 calorie, una quantità simile a quella che si brucia giocando a badminton per un'ora! Esiste un legame fra il giardinaggio e il nostro benessere mentale. Degli studi dimostrano che gli spazi verdi aiutano a migliorare l'umore e l'autostima, e riducono stress, ansia e depressione. Ancora meglio, se scegliete di coltivare frutta, verdure o erbe, potrete fare scorta per il futuro di vitamine e minerali fatti in casa. Se non avete un giardino, potete comunque mettere dei vasi sul davanzale.



Non serve nemmeno andare al vivaio. Nella tua cucina probabilmente ci sono già un mucchio di cose “piantabili” come semi di pomodori, di peperoni e di zucca, semi di limoni e mela, germogli di patate o verdure come porri e cipolle che hanno solo bisogno di tirare fuori le radici mettendoli in un bicchiere d'acqua prima di piantarli. Ci sono un sacco di idee online, oppure visita il sito della Royal Horticultural Society per dei consigli di giardinaggio (www.rhs.org.uk).

Fonte: https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/Gardens_and_health.pdf

FAI DEGLI SPUNTINI DI QUALITÀ

Durante il lockdown molti di noi hanno fatto a meno degli snack veloci. Non ci possiamo più fermare per un caffè o una fetta di torta mentre andiamo a fare la spesa, o per prendere un gelato nel pomeriggio o una confezione di patatine mentre torniamo a casa dal lavoro. Andare meno spesso a fare la spesa significa anche avere meno dolci nella dispensa.

Questo ha fatto del lockdown un buon momento per riconsiderare le nostre abitudini alimentari e sostituire i soliti snack con altri più sani. Possiamo scegliere tra frutta, bastoncini di verdure immersi in una salsa fatta in casa come lo tzatziki, uno yogurt con pochi grassi, un toast integrale o dei crackers con un formaggio spalmabile con pochi grassi o una manciata di frutta secca non salata. Le mandorle per esempio sono un concentrato di nutrienti, ne contengono infatti un gran numero fra i quali proteine, fibre, grassi monoinsaturi, calcio, ferro, zinco, magnesio, una selezione di vitamine B e vitamina E. Una buona assunzione è stata correlata anche a una migliore salute del cuore e a un girovita più sottile, oltre a farci sentire sazi più a lungo. Una buona abitudine è quella di pianificare gli snack della giornata e metterli in una tazza, quindi, una volta finiti, smettere di mangiare snack per quel giorno.

TIENI LA MENTE ALLENATA

Proprio come il nostro corpo, il nostro cervello trae beneficio dall'esercizio e perde forza se non lo teniamo allenato. Tenere il cervello attivo può aiutare a migliorare la memoria e la concentrazione, aspetti sempre più importanti con l'avanzare dell'età. Quindi, il consiglio è, quando si ha più tempo a disposizione, fare attività divertenti che allenano il cervello, come leggere dei romanzi, fare il cruciverba, dei puzzle o dei quiz, giocare a Sudoku, a carte, a scacchi o a Scarabeo o imparare una nuova lingua.

CANTA A PIENI POLMONI

La musica aiuta a risolleverare l'umore, ma cantare offre molti benefici specifici. Aiuta a migliorare respirazione e postura, aiuta ad alleviare la tensione muscolare e possibilmente dà sollievo grazie alla "carica" che può dare alle persone. Imparare una canzone è anche una nuova abilità che allena il cervello. Degli studi hanno dimostrato che le persone, dopo aver cantato, si sentono più positive rispetto a come si sentono dopo aver ascoltato musica. Abbiamo tutti bisogno di risollevarci l'umore, questo è il momento giusto per liberare l'X-factor in ciascuno di noi. Ci sono infiniti cori online a cui unirsi, che permettono di cantare a pieni polmoni, da solo o con un gruppo online.

Fonte: <http://www.ox.ac.uk/research/choir-singing-improves-health-happiness---and-perfect-icebreaker>

FARINA DI MANDORLE: PRONTA DA CONDIVIDERE

Poiché diversi ristoranti sono ancora chiusi, i suoi pazienti potrebbero mettersi in cucina più spesso, e la popolarità dei prodotti al forno è sicuramente aumentata. Abbiamo creato un manuale sulla farina di mandorle che può consigliare come alternativa alla farina di grano. La farina di mandorle è più di un ingrediente sostitutivo per chi soffre di intolleranza al glutine, e fornisce nutrienti extra, in particolare proteine, rispetto ad altre farine. I celiaci dovrebbero sempre leggere la tabella degli ingredienti della farina di mandorle per verificare la presenza di glutine.

Per saperne di più...si veda l'allegato alla Newsletter



ALMOND FLOUR POWER

Almond flour is the perfect substitute for a gluten-free diet because it provides nutrients that are often lacking, such as fiber, calcium, iron and potassium. Both almond flour and almond meal are made from almonds that are used in many gluten-free recipes. Almond flour is a gluten-free product.

MAKING YOUR OWN
You can purchase almond flour at your local grocery store or make your own. Simply grind almonds in a food processor or blend them in a fine powder using a food processor. If you are looking for a more consistent, make your own almond meal by blending other brands of natural almonds for a few pulses in the food processor until it is the consistency of granules.

BAKING
Almond flour is a suitable option for gluten-free baking. Almond flour can be used alone in recipes for breads and flourless breads or as an addition to gluten-free flour blends. To substitute almond flour in your recipe, use almond flour instead of wheat flour for most and light gluten-free flours.

COOKING
Cook fries, fish, poultry, seafood and vegetables in almond flour and avoid or limit for a gluten-free meal.

	Almond Flour	Almond Meal	Wheat Flour	Gluten-Free Flour	Gluten-Free Flour	Gluten-Free Flour
Protein	21	17	11	11	11	11
Fiber	10	10	0	0	0	0
Calcium	10	10	0	0	0	0
Iron	1.5	1.5	0	0	0	0
Potassium	1.5	1.5	0	0	0	0
Gluten	0	0	100	0	0	0
Gluten-Free	100	100	0	100	100	100

© California Almonds

CONSIGLIO PER UNA RICETTA

BISCOTTI AL BURRO DI MANDORLE

Mettetevi alla prova con questa variante dei biscotti al burro tradizionali usando la farina di mandorle e il burro di mandorle per un gusto sofisticato perfetto per un tè pomeridiano.



INGREDIENTI:

- spray da cucina con olio di buona qualità (es. Olio EVO in spray)
- farina di grano tenero tipo 00 3/4 di tazza
- farina di mandorle 1/2 tazza
- sale 3/4 di cucchiaino
- bicarbonato 1 cucchiaino
- burro non salato, precedentemente ammorbidito 1/4 di tazza
- burro di mandorle non salato morbido 3/4 di tazza
- zucchero di canna chiaro 1/3 di tazza
- zucchero semolato 1/3 di tazza
- estratto di vaniglia 1/2 cucchiaino
- 1 uovo
- 36 mandorle intere (1/4 di tazza ca)

PREPARAZIONE:

1. Preriscalda il forno a 375 gradi F/190 gradi C°
2. Ungi due teglie con lo spray da cucina.
3. In una ciotola mescola la farina, il sale e il bicarbonato.
4. In una ciotola mescola la farina, il sale e il bicarbonato.
5. In un'altra ciotola, sbatti il burro, il burro di mandorle e lo zucchero finché non ottieni un composto morbido. Aggiungi la vaniglia e l'uovo e sbatti finché non si saranno mescolati bene. Unisci il tutto gradualmente al mix di farine, piegando bene.
6. Crea con l'impasto delle palline di 7-8 cm e disponile sulla teglia.
7. Metti una mandorla al centro di ogni biscotto e premi leggermente. Metti in forno per 10-12 minuti, finché non si saranno scuriti leggermente.
8. Fai raffreddare su una griglia.

Ricetta per 36 biscotti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione)

Calorie	80kcal	Fibre	1g
Grassi	5g	Colesterolo	9mg
Grassi saturi	1g	Calcio	21mg
Grassi monoinsaturi	3g	Sodio	85mg
Grassi polinsaturi	1g	Potassio	64mg
Proteine	2.4g	Vitamina E	1.5mg

NOTIZIE DALLA PIANTAGIONE: APERTURA DEL MALLO



A luglio il mallo delle mandorle si spacca, esponendo il guscio della mandorla e permettendo al seme al suo interno di asciugarsi.
Poco prima del raccolto, i mallo diventano di un colore giallo paglierino e si aprono completamente.

FOLLOW US